



CRUMBLE DE LÉGUMES SANS BEURRE

 10 minutes 40 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes crues (500 g)
- 3 tomates, crues (300 g)
- 1 oignon cru (50 g)
- 1 gousse d'ail
- 20 grammes de pignons de pin
- 40 grammes de flocons d'avoine
- 60 grammes de farine
- 30 grammes de parmesan
- 80 grammes de fromage frais type Saint-Môret
- 30 grammes de ciboulette
- Fleur de sel
- Poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four th 200°C.
- 2° Laver et éplucher les courgettes ainsi que les tomates puis les couper en petits dés. Dans une poêle anti-adhésive, ajouter 1 cs d'huile puis faire revenir l'oignon émincé 5mn à feu doux. Ajouter les courgettes et l'ail coupés finement. Cuire 10mn à feu doux en remuant régulièrement. Saler et poivrer. Ajouter les tomates, bien mélanger puis verser le tout dans un plat à gratin.
- 3° Préparer le crumble, dans un bol : mélanger la farine, les flocons, le parmesan. Ajouter le Saint-Môret et la ciboulette puis travailler le mélange à la main afin d'obtenir une pâte légèrement granuleuse et sableuse.
- 4° Répartir ce mélange sur le plat et parsemer les pignons.
- 5° Cuire 10 à 15mn.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (564 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	512 kcal	26 %
PROTÉINES	4 g	24 g	48 %
GLUCIDES	8 g	44 g	17 %
SUCRES	2 g	12 g	13 %
LIPIDES	5 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	80 mg	451 mg	19 %